



月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5
	鯖のみそ煮 青のりポテト カラフル納豆 そうめんスープ 桃缶	ビビンバ丼 春巻き じゃが芋のみそ汁 オレンジ	豚肉の生姜焼き シルバーサラダ なめこ汁 バナナ	アジのごまフライ 大根の旨煮 絹さやのスープ みかん缶	柳川風煮井 みそ汁 フルーツ
	ビスケット 芋けんぴ ミルク	カルシウムせんべい ウエハース お茶	ソフトせんべい クッキー ミルク	しょうゆせんべい ビスケット お茶	せんべい
7	8	9	10	11	12
肉じゃが 彩り卵焼き 小松菜のみそ汁 りんご	鮭のレモン醤油揚げ もやしのサラダ ほうれん草のみそ汁 オレンジ	ポークチャップ ブロッコリーサラダ 春キャベツの コンソメスープ バナナ	赤魚のムニエル 玉ねぎとじゃが芋の かき揚げ 椎茸のみそ汁 パイン缶	ハヤシライス ひじきと厚揚げの煮物 お茶 ヨーグルト	マーボー丼 スープ フルーツ
しょうゆせんべい ビスケット ミルク	塩せんべい クッキー お茶	クラッカー かりんとう お茶	ビスケット サラダせんべい ミルク	塩せんべい クラッカー お茶	せんべい
14	15	16	17	18	19
豆腐の野菜あんかけ ウインナーの卵炒め えのきのみそ汁 桃缶	ほっけの塩焼き 豚肉の きんぴら炒め にらたま汁 オレンジ	ひじきと 豆腐の鶏つくね ジャーマンポテト 若布スープ バナナ	サラダ巻き 挽肉と野菜の 和風カレー炒め 豆腐のみそ汁 みかん缶	鯖の唐揚げ 甘味あんかけ ひじきと野菜のサラダ 麩のみそ汁 りんご	親子丼 みそ汁 フルーツ
かりんとう クッキー ミルク	ビスケット ♡ソーセージの蒸しパン	しょうゆせんべい クッキー ミルク	芋けんぴ ビスケット お茶	クラッカー かりんとう ミルク	せんべい
21	22	23	24	25	26
鶏肉と根菜の煮物 さつま芋の天ぷら 玉ねぎのみそ汁 パイン缶	たらの みそマヨコーン焼き 小松菜の三色ナムル キャベツのみそ汁 オレンジ	すき焼き風煮 サラスパサラダ ほうれん草のみそ汁 桃缶	肉うどん フルーツセット	ポークカレー 海草サラダ お茶 ヨーグルト	豚肉丼 みそ汁 フルーツ
サラダせんべい クッキー ミルク	芋けんぴ かりんとう お茶	ソフトせんべい クラッカー ミルク	ロールケーキ しょうゆせんべい お茶	塩せんべい クラッカー お茶	せんべい
28	29	30	<p>・△はご飯を持ってこなくても良い日です。</p> <p>・♡は手作りおやつです。</p> <p>※都合により、献立を変更する場合があります。</p>		
はんぺんチーズフライ アスパラときのこの パスタ じゃが芋のスープ オレンジ	昭和の日	鶏肉のみそ漬け焼 マカロニサラダ もやしのみそ汁 バナナ			
ウエハース ♡麩のラスク		しょうゆせんべい クラッカー お茶			

ご入園・ご進級おめでとうございます。新入園児のお友だちはドキドキの毎日ですね。新しい環境に慣れて元気に過ごすために、早寝早起き、三食の食事をとるなど、生活を整えていきましょう。



### 朝ごはんを食べましょう

朝食は、体にプラスなことばかりです。

- 体温を上げることで体が活動的に。
- 血糖値を上げて脳にエネルギーを。
- 噛むことで、脳が目覚める。
- 1日の食品数が増える。
- 胃腸が活発になり、便秘解消に。



### バランスのよい食事を (一汁三菜のすすめ)

栄養バランスの乱れた食事を続けていると、免疫力や抵抗力が落ちてしまいます。風邪や病気を寄せつけない、健康な体づくりのためには、バランスのとれた食事を続けることが大切です。健康な食生活の基本は「一汁三菜」から。注意したいのは、おかず3種の調理法や食材が重ならないこと。子どもたちが健康な体で過ごせるよう、ご家庭でもご協力をお願い致します。

